



# 休闲篮球与篮球休闲

■ 延安大学体育学院 宗有智

“休闲是一切事物环绕的中心”。幸福是人生永恒追求的目的之一，而休闲则有助于人的全面发展并使人真正地走向幸福。它以特有的精神理想赋予人的经济技术行为以真实的意义，对社会发展进程有矫正、平衡、弥补等功能。篮球作为一项发展规范的职业运动自始至终被人们作为休闲的重要方式。时至今日，篮球早已从街头、学校走向职业化，又从职业化

走入寻常百姓家，成为人们休闲的重要方式。如何看待休闲时代的篮球运动，篮球运动又如何抛去单纯的竞技性而走向休闲成为体育学界探讨的热点。应该说这是任何一项竞技运动都有着类似的问题。

## 1 休闲篮球

休闲篮球运动是篮球运动的一种，是与竞技篮球



运动相对而言的一种以休闲为目的的篮球运动。篮球以其独特魅力成为最为流行的体育项目之一。然而在其发展过程中也是屡有变化,除了文化内涵的不断丰富、技术设备的不断升级之外,技术规则同样不断处在变化之中。为了提高竞技性、对抗性与观赏性,NBA的发展可以说与规则的变化如影随形。篮球逐渐深入到人们的生活之中,并产生了与竞技篮球或者说职业篮球相对应的街头篮球或者说休闲篮球。作为一种新的文化时尚,刚产生就被广大青少年篮球爱好者喜爱和接受,从而形成了与竞技篮球并列的一项文化活动。作为游戏的一种,休闲篮球具有休闲的重要特征。

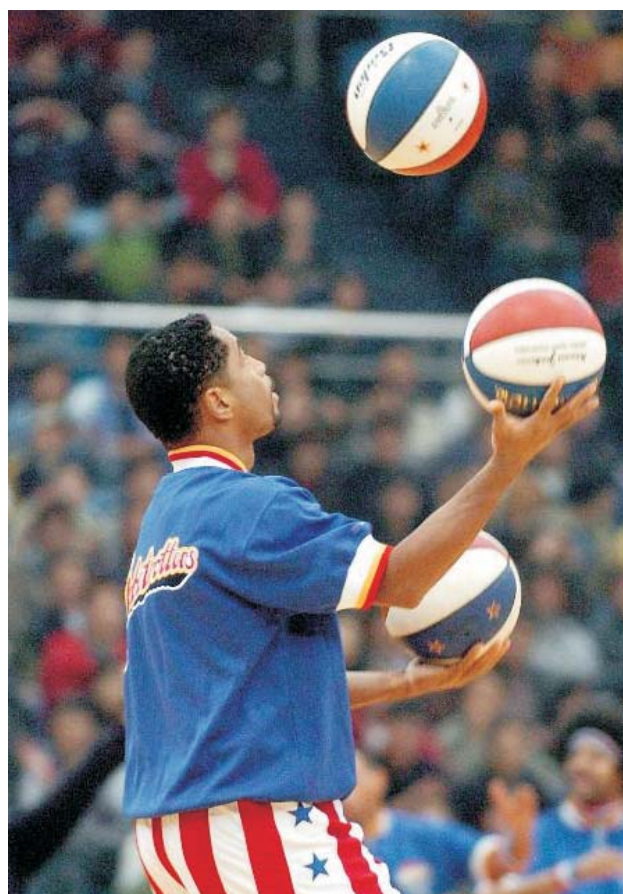
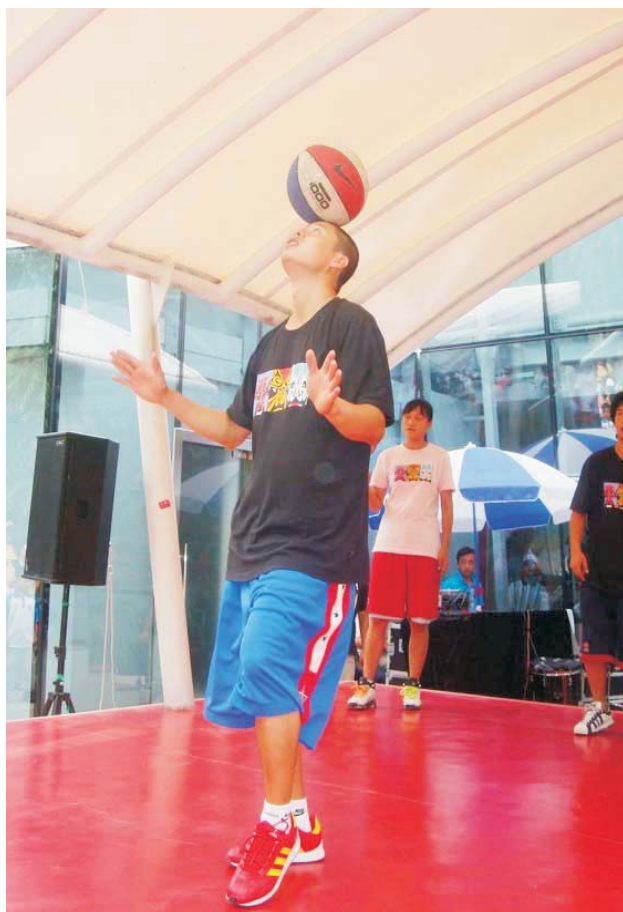
首先,休闲篮球是脱离于劳动而存在的一种生活方式。其目的在于身心的娱乐、放松。如果说职业篮球运动员参加比赛单纯为了生活。那么对于参与街球的人而言,目的不在于能否产生经济效益而在于身心放松娱乐。

其次,休闲篮球是有意识、有计划、有规律的行为,主观上是人的内心的需要,可以说这种休闲是自主的而非被动的,是积极的而非消极的行为。

最后,休闲篮球无论是表演者还是观赏者都是休闲者。他们更注重表演性、娱乐性与休闲性。休闲篮球在20世纪90年代在我国一些大、中城市先后开展,深受青少年的喜爱。不同于竞技篮球的一种玩法,休闲篮球相对于竞技篮球具有组织简单、规则宽松、内容多样、技艺战术多变等特点。

## 2 篮球休闲

篮球休闲意思是用篮球运动的方式来达到休闲之目的。因为篮球运动具备休闲特质,故此成为休闲运动的重要组成部分。休闲体育指人们在闲暇时间里,以自身参与休闲体育活动为手段,以自身获取感情体验为目的的一种休闲体育,文化创造、休闲体育文化欣赏、休闲体育文化建构的生命状态和行为方式。就其特征而言:休闲体育首先具有非生产性,即不以物质生产为其目的;其次是娱乐性,是对参与者而言,通过主动的参与该项运动而给其带来精神上的享受;最后是全面性,休闲重在精神的放松与满足。休闲篮



球作为休闲体育的重要组成部分并拥有体育休闲的所有特质，所以成为休闲的一部分。以街球为例，无论是物质文化、制度文化还是精神内涵上都体现出休闲与娱乐的特征，这与竞技篮球有着明显差异。

1)精神内涵差异：竞技篮球追求的是抑制对手的同时发挥自己优势以获得比赛的胜利。而街球重在娱乐、创新以及想象力的发挥，造成强烈的视觉、听觉等感官刺激。竞技篮球以得分为目的；街球以自身娱乐以及得到观众的欢呼为目的。

#### 2)篮球技术规则差异

竞技篮球比赛有着严格的规定，这些规则是伴随着竞技篮球的不断完善而发展起来的。而街头休闲篮球的比赛是为了让自己娱乐，让增加其观赏性，所以正规比赛中的很多规则是不必遵守的。街头篮球把HIP-HOP流行的音乐要素与街头篮球文化结合起来形成现在的街头篮球游戏。这与竞技体育项目中严格的规则和比赛方式有着极大区别，也正是这种自由自在的展示与创造性的动作才是这类运动最大的价值和魅力。在嘻哈音乐的旋律中像跳舞一样进行运球、过人、投篮等既充满韵律感，又是自由人性的最好展示。

#### 3)街球需要的基本物质条件差异。

街头篮球不需要在正规的篮球场上进行（当然也不排斥正规的篮球场地），在广场或街边开阔地划出半个篮球场大小的平坦硬地，加上一个篮球架，就是一个很好的街头篮球场地了。至于服装，最好是穿一些比较大或是OVER SIZE的衣服，这样的衣服给人感觉很宽松很舒服，而且在做动作的时候也会觉得很自由。另外，在做一些节奏感强的动作时候颇显飘逸，做假动作的时候更是能起到迷惑对手的作用，这与正规比赛中的服装有着极大差异。总而言之，正因为街球有着休闲运动独有的这些特征，因此人们将街球列入休闲运动的一种。

### 3 结语

当前很多体育运动都带有商业性质，商业的运作目的性很强，往往忽略了休闲运动的目的，一些比赛的规则和要求脱离了一般群众，特别是青少年。一些运动成为职业体育的“山寨版”，既丧失了本身游戏的特性又不利于体育的普及与推广。因此，我们应借鉴街球的发展模式，做到因地制宜发展体育，休闲与生活衔接，才能真正发展好体育，体育也才真的为广大人民群众服务。

